

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan suatu fase kehidupan yang dialami manusia setelah melalui fase anak-anak sebelum memasuki fase dewasa. Usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah usia antara 10-19 tahun⁽¹⁾. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat saat usia remaja menyebabkan banyaknya perubahan yang terjadi pada diri remaja. Perubahan tersebut diantaranya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial⁽²⁾. Selain itu remaja juga mengalami periode kritis terhadap perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan seperti pemilihan makanan dan aktivitas fisik⁽³⁾. Pemilihan makanan yang salah dapat berdampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan diusia remaja sehingga beresiko mengalami masalah gizi.

Masalah gizi pada remaja salah satunya dapat dipengaruhi oleh perubahan perilaku konsumsi terkait dengan perilaku pemilihan makanan remaja. Pemilihan makanan remaja yang salah dapat berakibat pada status kesehatan remaja yang terutama mengacu pada permasalahan gizi⁽⁴⁾. Tindakan pemilihan makanan menjadi hal penting dalam perilaku makan itu sendiri karena dapat mempengaruhi status gizi⁽⁵⁾.

Selama usia anak-anak, asupan gizi dan pilihan makanan lebih banyak dipengaruhi oleh asupan gizi orang tua, ketersediaan makanan, dan faktor sosio ekonomi orang tua⁽⁶⁾. Namun, saat memasuki usia remaja adanya perubahan pada kebiasaan makan. Preferensi makanan, ukuran makanan, dan pola makan semakin dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya, iklan media massa, dan citra tubuh⁽⁶⁾.

Remaja mempunyai kebebasan terkait pemilihan makanan dan kebiasaan makan yang terbentuk saat usia remaja cenderung berkembang dan bertahan hingga usia dewasa⁽⁷⁾.

Pemilihan makan pada remaja dapat berupa pemilihan makanan yang baik maupun yang tidak baik. Pemilihan makanan yang tidak baik dapat berupa konsumsi makanan yang tidak sehat yaitu makanan yang mengandung banyak lemak, garam, gula, kalori, dan hanya memberikan sedikit atau tanpa nilai gizi⁽⁸⁾. Pada kalangan remaja, konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dan gula lebih disukai daripada mengonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan gizi tubuh⁽⁹⁾.

Laporan UNICEF (2019) menunjukkan pola makan remaja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah umumnya memiliki asupan gizi yang buruk. Di antara remaja yang bersekolah, sebanyak 34% mengonsumsi buah dan sayuran (21%) kurang dari satu kali sehari, dan 42% mengonsumsi minuman ringan setidaknya sekali sehari. Sebanyak 46% mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu⁽¹⁰⁾. Faktor kesehatan dan gizi bukan menjadi pengaruh besar pada pola makan remaja. Melainkan, faktor eksternal seperti uang saku, teman sebaya, masalah citra tubuh, dan pengaruh iklan makanan yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi remaja⁽¹⁰⁾.

Rata-rata konsumsi perkapita seminggu makanan dan minuman jadi di Indonesia berdasarkan laporan Statistik Konsumsi Pangan tahun 2022 konsumsi mie instan (0,1%), makanan gorengan (2,6%), mie bakso/rebus/goreng (0,5%), makanan ringan (0,7%), daging olahan matang seperti nugget, sosis (0,6%), siomay dan batagor (0,24%), konsumsi minuman jadi seperti teh kemasan, minuman bersoda (0,2%), sari buah kemasan (0,2%), es krim (0,2%), es lainnya (0,4%)⁽¹¹⁾.

Konsumsi perkapita seminggu makanan dan minuman jadi menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat tahun 2022 menunjukkan rata-rata konsumsi mie

instan (0,05%), makanan gorengan (3,05%), mie bakso/rebus/goreng (0,3%), makanan ringan (0,7%), daging olahan matang seperti nugget, sosis (0,9%), siomay dan batagor (0,1%), konsumsi minuman jadi seperti teh kemasan, minuman bersoda (0,3%), sari buah kemasan (0,2%), es krim (0,2%), es lainnya (0,23%). Konsumsi makanan dan minuman jadi perkapita seminggu Kota Padang tahun 2023 seperti mie instan (0,1%), makanan gorengan (0,3%), mie bakso, mie rebus, mie goreng (0,4%), makanan ringan (0,393), daging olahan matang seperti nugget, sosis (1,01%), siomay dan batagor (0,2%), konsumsi minuman jadi seperti teh kemasan, minuman bersoda (0,3%), sari buah kemasan (0,1%), es krim (0,3%), es lainnya (0,3%)⁽¹²⁾⁽¹³⁾.

Pemilihan makanan pada remaja putri lebih difokuskan pada penelitian ini karena masih kurangnya perhatian remaja putri terhadap pentingnya memilih makanan yang dikonsumsi. Selain itu dikarenakan remaja putri sangat rentan terhadap masalah gizi karena mengalami pertumbuhan fisik yang cepat sejak tahun-tahun pertama kehidupannya. Remaja putri sebagai periode pra-kehamilan dan masalah gizi yang terjadi saat usia ini berdampak pada kesehatan ibu dan anak. Pola makan remaja putri yang tidak sehat dan sesuai kebutuhan menyebabkan tingginya prevalensi penyakit dan kekurangan gizi pada ibu remaja, yang meningkatkan risiko terhambatnya pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah, dan kelahiran prematur, sehingga membuat anak rentan terhadap penyakit⁽¹⁴⁾.

Penelitian Kolade et al. (2021) menunjukkan peserta remaja dari usia 9-18 tahun pada remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan sehat dibandingkan remaja perempuan, begitu pula pada penelitian Okeyo et al. (2020) dimana frekuensi konsumsi makanan camilan manis dan asin, serta rendahnya konsumsi sarapan pagi lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan remaja putra⁽⁶⁾⁽¹⁵⁾. Hasil Riskesdas Indonesia 2018 konsumsi makanan beresiko ≥ 1 kali/hari pada perempuan usia ≥ 3

tahun dibandingkan laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan asin 30,5%, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan 42,8%, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet 4,9%, makanan yang mengandung bumbu penyedap 77,9%⁽¹⁶⁾.

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan makan remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berkaitan dengan sikap serta perilaku pemilihan makanannya yang menentukan apakah seseorang dapat dengan mudah memahami manfaat gizi dari makanan yang dikonsumsinya. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan remaja putri, berbeda dengan penelitian S. Utami (2022) dimana tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi makan remaja putri⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾. Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat mengubah persepsi negatif remaja terhadap bentuk tubuhnya, dimana mereka akan lebih memperhatikan asupan makanan yang bergizi seimbang untuk tubuh mereka⁽¹⁹⁾.

Citra tubuh juga dapat mempengaruhi perilaku pilihan makanan. Pada remaja putra banyak yang berkeinginan untuk menambah berat badan dan massa otot, sementara remaja putri cenderung khawatir tentang kelebihan berat badan atau penambahan berat badan⁽¹⁰⁾. Usia remaja menjadi periode pubertas dimana adanya perubahan fisik yang meliputi terjadinya pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang mengakibatkan remaja mulai memperhatikan penampilan fisiknya⁽²⁰⁾. Perubahan fisik terlihat jelas pada remaja putri terjadi pada usia 11-15 tahun⁽²¹⁾, dimana pada usia ini termasuk usia remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perubahan fisik mengakibatkan timbulnya persepsi terhadap bentuk tubuh dan mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Penelitian oleh Wahyuningtyas et al. (2021) menunjukkan persepsi citra tubuh berhubungan dengan motif pemilihan makanan pada remaja⁽²²⁾.

Teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan. Perilaku konsumsi remaja dipengaruhi oleh teman karena pada usia ini remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha agar diterima di lingkungan pertemanan⁽²³⁾. Pada remaja putri cenderung memilih makanan yang dipilih oleh teman sebaya dan/atau memilih makanan yang dianggap dapat membuat tubuh remaja putri tetap stabil dan agar tetap dapat diterima di lingkungan teman sebaya⁽¹⁷⁾. Penelitian Chabi et al. (2022) menunjukkan bahwa adanya pengaruh preferensi makanan teman sekelas dan teman terhadap pemilihan makanan remaja putri, terutama dalam memilih makanan ringan dan cepat saji, berbeda dengan penelitian Septiani et al. (2017) dimana tidak terdapat hubungan antara peran teman sebaya terhadap semua jenis pemilihan makanan ($p>0,05$) pada remaja SMA di Kota Yogyakarta⁽¹⁴⁾⁽⁴⁾.

Hasil penjarangan kesehatan peserta didik Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023/2024 didapatkan bahwa Puskesmas Lubuk Kilangan menempati urutan pertama dan Puskesmas Lubuk Begalung urutan kedua dengan permasalahan gizi remaja SMP tertinggi. Prevalensi masalah gizi remaja SMP di Puskesmas Lubuk Kilangan (6,3% status gizi sangat kurus, 16% kurus, 9% gemuk, dan 4,5% obesitas), sedangkan Puskesmas Lubuk Begalung (0,2% sangat kurus, 13% kurus, 4,5% gemuk, dan 1,9% obesitas). Dari dua wilayah kerja puskesmas tersebut terpilih sekolah dengan masalah gizi tertinggi yaitu SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Pada usia remaja berbagai perubahan terjadi pada masa pertumbuhan dan diantaranya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial. Selain itu remaja juga mengalami periode kritis terhadap perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan seperti pemilihan makanan dan aktivitas fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makan remaja diantaranya pengetahuan, keyakinan, uang saku, citra tubuh, media sosial, dan pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pengetahuan gizi, citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi perilaku pemilihan makan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

4. Diketahui distribusi frekuensi citra tubuh pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
5. Diketahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
7. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan perilaku pemilihan makan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
8. Menganalisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku pemilihan makan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Merupakan salah satu usaha untuk mengetahui dan memperbaharui ilmu tentang hubungan pengetahuan gizi, citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembanding bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi mahasiswa mengenai hubungan pengetahuan gizi, citra tubuh, dan pengaruh teman

sebaya dengan perilaku pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payungan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. Khusus pada penelitian ini, peneliti ingin melihat pada “Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional* yang terdiri dari variabel bebas (pengetahuan gizi, citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya) dan variabel terikat (perilaku pemilihan makanan). Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

